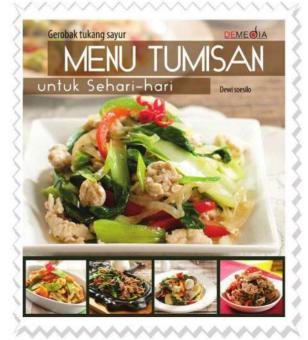
DEMEDIA

90 Resep masakan MENU PRAKTIS untuk Sebulan

Laras Kinanthi

REKOMENDASI BUKU

Menu Praktis untuk Sebulan

MENU PRAKTIS UNTUK SEBULAN

Penulis : Laras Kinanthi
Penyunting : Ayu Kharie
Desain Sampul & Tata Letak :
Agnia & Hendra
Fotografer : Birumuda
Penata Saji: Jerry Edward
Penerbit: Demedia Pustaka

Redaksi
Jln. Haji Montong no.57, Ciganjur,
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030, ext 143, 144, 145
Faks. (021) 727 0996

E-mail
redaksi@demediapustaka.com
demedia57@gmail.com
Facebook: penerbit Demedia
Twitter: @penerbitdemedia, Fanpage FB: Demediapustaka
Grup FB: Penerbit Demedia

Pemasaran
PT Agromedia Pustaka
Jln. Moh.Kahfi II no.12A, RT 13 RW 09
Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan
Telp. (021) 7888 1000
Faks. (021) 7888 2000
E-mail: pemasaran.agromedia@gmail.com
Cetakan pertama, Oktober 2013
Cetakan kedua, Februari 2014
Cetakan ketiga, Mei 2014

Informasi buku terbitan Demedia Pustaka
dapat diakses di www.demediapustaka.com

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Laras Kinanthi
Menu Praktis untuk Sebulan/
Ayu Kharie-Cet 1-Jakarta:
Demedia, 2013
64 hal: 19 cm x 22 cm
ISBN: 979-082-189-1
1. Menu Praktis untuk Sebulan I. Judul
II. Laras Kinanthi II. Seri
641

PRAKATA

Bagaimana aturan menyusun menu untuk sehari-hari? Tidak ada rumus pastinya. Namun ada hal-hal yang harus diperhatikan, antara lain: selalu sertakan sayuran, protein hewani, dan protein nabati ke dalam menu kita. Kita harus menyusun ketiga unsur pangan tersebut dalam satu paket yang cocok dan memenuhi selera bersantap.

Apa lagi yang harus kita perhatikan? Lamanya waktu memasak, tentu saja. Karena waktu memasak yang lama, bisa menganggu acara bersantap. Oleh karena itu, kita perlu jeli dalam memilih menu.

Selamat memasak..

DAFTAR ISI

Jamur Cabai Hijau

Bahan

250 gram jamur tiram, siangi, suwir-suwir
3 sdm minyak, untuk menumis
1 sdt minyak wijen
4 siung bawang putih, iris tipis
1 buah bawang bombay, iris tipis
4 buah cabai hijau besar, iris serong
50 ml air
1 batang daun bawang, iris serong
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam
½ sdt gula pasir
½ sdt bubuk kaldu ayam

Cara membuat

- Siangi jamur tiram, suwir-suwir. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Masukkan cabai hijau dan jamur, aduk hingga layu. Tambahkan air, daun bawang, bubuk merica, garam, gula pasir, dan bubuk kaldu ayam.
- Aduk dan masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat.

Ayam Kuah Kuning

Bahan

½ ekor ayam, potong 6 bagian
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

8 butir bawang merah
6 siung bawang putih
4 cm kunyit
1 sdt merica
3 butir kemiri
1 sdm garam
1½ sdm gula pasir

3 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun salam
1 liter santan dari 1 butir kelapa
250 gram kentang, kupas, potong-potong
4 butir telur rebus, kupas
3 lembar daun jeruk
Bawang merah goreng untuk taburan

Cara membuat

- Bersihkan ayam, potong menjadi enam bagian. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama lengkuas, serai, daun salam, dan daun jeruk hingga harum. Masukkan ayam, aduk hingga kaku.
- Tambahkan santan, aduk hingga mendidih. Masukkan kentang dan telur rebus. Kecilkan api dan masak hingga semua bahan matang. Angkat. Taburi dengan bawang merah goreng.

Tahu Goreng Isi Sayuran

Bahan

8 buah tahu kulit/goreng

Isi

2 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

3 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
1 sdt garam

50 gram wortel, iris ukuran korek api
50 gram kol, iris kasar
30 gram tauge
¼ sdt garam
1 sdt bubuk kaldu ayam

Pelapis

150 gram tepung terigu
1 siung bawang putih, haluskan
Garam secukupnya
½ sdt bubuk merica
150 ml air
1 batang daun bawang, iris halus
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Cuci tahu dan sayat satu sisinya. Sisihkan.
- Isi: panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan wortel, kol, dan tauge. Aduk hingga layu. Tambahkan garam dan kaldu bubuk. Masak hingga sayuran matang. Angkat, sisihkan.
- Pelapis: campur tepung terigu, bawang putih. Garam, bubuk merica,dan air. Aduk sampai menjadi adonan yang licin. Masukkan irisan daun bawang, aduk rata.

Gurami Goreng Bumbu Terasi

Bahan

400 gram (1 ekor) gurami,
5 lembar daun selada keriting, potong kasar
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu Rendaman, Aduk Rata

1 buah jeruk nipis, peras airnya
3 siung bawang putih, parut
1½ sdt garam

Iris tipis

8 siung bawang merah
8 siung bawang putih
2 buah cabai merah besar, buang bijinya
15 buah cabai rawit hijau
1 sdt terasi yang sudah dihaluskan
1 sdm minyak wijen
½ sdt garam

Cara membuat

- Bersihkan ikan gurami, sayat kedua sisinya. Lumuri dengan air jeruk nipis, bawang putih parut, garam, bumbu yang diiris, terasi, dan minyak wijen. Diamkan selama 15 menit.
- Goreng gurami dalam minyak yang banyak dan panas sampai kecokelatan dan kering. Angkat.
- Goreng juga irisan bumbu yang tersisa, sampai kering. Angkat. Taburkan ke atas gurami goreng.

Capcay

Bahan

2 batang wortel ukuran sedang
100 gram kapri
150 gram kembang kol
100 gram jamur merang
1 batang daun bawang
3 sdm minyak, untuk menumis
4 butir bawang merah, iris tipis
½ bawang bombay, iris tipis

Haluskan

3 butir bawang merah
3 siung bawang putih
½ sdt merica butir

200 gram udang, kupas, sisakan ekornya
5 buah bakso sapi, iris-iris
½ sdt angciu, bila suka
2 sdm saus tiram
1 sdm kecap asin
1 sdm kecap ikan
200 ml air
1 sdm tepung maizena, larutkan dalam sedikit air

Cara membuat

- Iris dan potong-potong semua sayuran. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis irisan bawang merah dan bawang bombay sampai layu. Tambahkan bumbu yang dihaluskan, tumis smpai harum dan matang.
- Masukkan wortel, angciu, saus tiram, kecap asin, dan cap ikan. Masak sampai wortel setengah matang.
- Tambahkan udang kupas, bakso ikan dan sayuran. Tambahkan air, masak sampai udang dan sayuran matang. Beri larutan maizena, aduk sampai kental. Angkat.

Kering Kentang Pedas

Bahan

500 gram kentang
1½ sdt kapur sirih
50 ml air
300 ml air
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Haluskan

4 butir bawang merah
6 siung bawang putih
3 buah cabai merah besar, buang bijinya
8 buah cabai merah keriting
Garam secukupnya

1 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk
3 cm lengkuas, memarkan
2 sdm gula pasir

Cara membuat

- Kupas kentang, iris seukuran korek api. Sisihkan.
- Larutkan kapur sirih dengan 50 ml air. Diamkan sampai mengendap. Ambil bagian yang bening kemudian campur bersama irisan kentang dan 300 ml air. Saring.
- Goreng kentang dalam minyak panas dan banyak sampai matang dan kering. Angkat.
- Panaskan tiga sendok minyak, tumis bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk dan lengkuas sampai harum dan matang. Beri gula pasir.
- Masukkan irisan kentang goreng, aduk sampai bumbu tercampur rata dan mulai mengering. Angkat.

Telur Puyuh Bumbu Cabai

Bahan

15 butir telur puyuh, rebus, kupas, goreng
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
10 buah cabai merah keriting
1 buah tomat
½ sdt terasi matang
Garam secukupnya

1 batang daun bawang, potong 1cm
½ sdt bubuk kaldu ayam

Cara membuat

- Goreng telur puyuh rebus sampai kecokelatan dan berkulit. Angkat dan sisihkan.
- Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan telur puyuh goreng. Aduk hingga bumbu melekat pada telur. Tambahkan bubuk kaldu dan daun bawang. Aduk sebentar. Angkat.

Sayur Santan Labu Kuning

Bahan

200 gram nangka muda, potong-potong, rebus
300 gram labu kuning, potong-potong
7 utas kacang panjang, potong-potong
800 ml santan cair

Haluskan

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
½ sdt merica butir
½ sdt terasi matang
1 sdt garam
½ sdt bubuk kaldu ayam

6 buah cabai merah, iris serong
5 buah belimbing sayur, belah dua

Cara membuat

- Potong-potong nangka muda, buang hatinya. Rebus sampai matang, angkat, buang air perebusnya.
- Campur nangka, labu kuning, kacang panjang, santan cair, dan bumbu halus. Masak dengan api sedang sambil sesekali diaduk hingga setengah matang.
- Tambahkan cabai merah dan belimbing sayur. Masak hingga sayuran matang. Angkat.

Daging Masak Serai

Bahan

400 gram daging sapi tanpa lemak
700 ml air
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
Garam secukupnya

5 batang serai, iris halus bagian putihnya
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
1 buah jeruk limo, peras airnya

Cara membuat

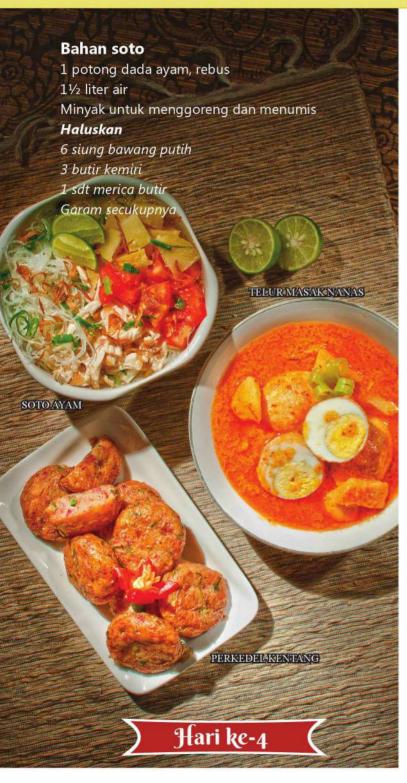
- Iris daging ½ cm searah serat. Rebus bersama air, bumbu yang dihaluskan, serai, daun salam, dan lengkuas sampai empuk. Angkat dan takar kaldunya sebanyak 200 ml.
- Suwir-suwir daging, lalu pukul-pukul sampai memar dan menyerabut. Campurkan kembali dengan 200 ml kaldu, dan bumbu daun.
- Masak dengan api kecil sambil terus diaduk sampai air mulai mengering. Beri 3 sdm minyak, lanjutkan mengaduk sampai airnya mengering. Angkat.

Soto Ayam

Bahan soto

1 potong dada ayam, rebus
1½ liter air
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

6 siung bawang putih
3 butir kemiri
1 sdt merica butir
Garam secukupnya

2 tangkai serai, memarkan
4 cm jahe, memarkan
1 lembar daun salam
5 lembar daun jeruk purut
1 sdt kaldu ayam bubuk
1 sdm bawang merah goreng untuk taburan

Pelengkap

100 gram soun kering, seduh air panas, tiriskan
250 gram kentang, rebus, kupas, lalu goreng, potong dadu
1 buah tomat, potong-potong
3 sdm bawang goreng
2 buah jeruk nipis, potong-potong
1 batang daun bawang, iris halus

Cara membuat

- Goreng ayam sampai kecokelatan, suwir-suwir dagingnya. Sisihkan.
- Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus bersama serai, jahe, daun salam, dan daun jeruk. Tuang kaldu perebus ayam. Masak dengan api kecil sampai mendidih. Angkat, taburi dengan bawang merah goreng.
- Tata soun, kentang, dan tomat di dalam mangkuk saji. Tambahkan ayam suwir, lalu taburi dengan daun bawang dan bawang goreng. Siram dengan kuah soto yang masih panas. Beri air jeruk nipis. Hidangkan selagi panas.

Perkedel Kentang

Bahan
500 gram kentang, kupas, potong-potong, goreng
100 gram kornet
Haluskan
2 sdm bawang merah goreng
½ sdt merica butir
3 kuntum cengkih
½ sdt biji pala
Garam secukupnya
½ butir telur, pisahkan kuning dan putihnya
1 batang daun bawang, iris halus
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Haluskan kentang yang sudah digoreng, satukan dengan bumbu yang sudah dihaluskan, kornet, daun bawang, dan kuning telur. Aduk rata.
- Bentuk adonan menjadi bulat pipih, lalu celupkan ke dalam putih telur. Goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat.

Telur Masak Nanas

Bahan
4 butir telur, rebus, kupas
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
Haluskan
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
½ sdt merica
2 butir kemiri
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
3 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
3 cm lengkuas, memarkan
300 ml santan dari ½ butir kelapa
¼ buah nanas, kupas, potong besar-besar

Cara membuat

- Goreng telur rebus hingga kuning kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Panasakan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu daun jeruk, serai dan lengkuas hingga harum dan matang. Tuangkan santan, masak sambil diaduk sampai mendidih mendidih.
- Masukkan telur, masak dengan api kecil hingga kuah berkurang setengahnya. Tambahkan nanas, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Tumis Kangkung Telur Puyuh

Bahan

2 ikat kangkung, siangi
10 butir telur puyuh, rebus, kupas
100 ml air
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

4 butir bawang merah
3 siung bawang putih
6 buah cabai merah keriting
½ sdt terasi
Garam secukupnya

1 buah tomat, potong-potong
2 sdm saus tiram
Garam secukupnya

Cara membuat

- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan telur puyuh dan bumbu lainnya, aduk rata. Tuangkan air, aduk hingga mendidih. Masukkan kangkung, aduk hingga layu. Angkat, sajikan.

Tempe Mendoan

Bahan

7 bungkus tempe khusus untuk mendoan*

Haluskan

3 butir bawang merah

2 siung bawang putih

½ sdt ketumbar

Garam secukupnya

1 batang daun bawang, iris halus

200 gram tepung terigu

250 ml air

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Buka pembungkus tempe, angin-anginkan sampai kelembapannya hilang.
- Campur tepung terigu, bumbu yang dihaluskan, irisan daun bawang, dan air. Aduk rata. Celupkan tempe ke dalam adonan terigu.
- Goreng dalam minyak yang panas dan banyak hingga lapisan tepungnya matang dan mulai berwarna kekuningan. Angkat.

**Tempe untuk mendoan biasanya dijual dalam bungkusan daun, bentuknya tipis dan lebar. Bila tidak ada, bisa dipakai tempe biasa yang disayat tipis melintang.*
Tempe ini biasanya digoreng hanya sampai tingkat kematanganyang cukup, tanpa harus menjadi kering kecokelatan.

Udang Goreng Mentega

Bahan

400 gram udang ukuran besar

3 sdm margarin

3 siung bawang putih, cincang halus

1 buah bawang bombay, potong besar-besar

2 buah cabai merah besar, iris serong

1 batang daun bawang, potong 3 cm

1 sdt bubuk merica

1 sdm kecap manis

1 sdm minyak wijen

2 sdm kecap asin

Cara membuat

- Kupas kulit udang, sisakan ekornya. Sayat bagian punggungnya, lalu cuci bersih.
- Lelehkan margarin, kemudian tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Masukkan udang, cabai merah, dan daun bawang, aduk hingga udang berubah warna. Tambahkan bubuk merica, kecap manis, minyak wijen, dan kecap asin. Aduk dan masak hingga udang matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Ikan Asin Pedas

Bahan

350 gram ikan asin gabus
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Tumbuk kasar

5 siung bawang merah
2 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting
50 ml air
Garam secukupnya
1 sdt gula pasir
2 buah jeruk limo, peras airnya

Cara membuat

- Rendam ikan asin gabus dalam air hangat sampai empuk. Angkat, potong menurut selera.
- Goreng potongan ikan asin dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga harum dan matang. Tambahkan air, aduk hingga bumbu mengental.
- Masukkan asin gabus goreng, aduk rata. Tambahkan air jeruk limo, aduk rata. Angkat, sajikan.

Kering Tempe Manis Pedas

Bahan

500 gram tempe
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

6 siung bawang merah
4 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting
½ sdt merica butir
Garam secukupnya

1 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
3 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris serong tipis
100 ml air
1 mata asam jawa
2 sdm gula merah, iris

Cara membuat

- Potong-potong tempe, angin-anginkan di tempat terbuka.
- Goreng tempe hingga kering. Angkat, tiriskan. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
- Beri air, aduk hingga mendidih. Tambahkan cabai merah, asam jawa, dan gula merah. Biarkan hingga bumbu mengental.
- Masukkan tempe goreng kering, aduk rata. Angkat, sajikan.

Sayur Asam Bening

Bahan

30 gram daun melinjo
100 gram bunga dan buah melinjo
7 utas kacang panjang
100 gram nangka muda, rebus
100 gram pepaya muda
1½ liter air

Bumbu

6 siung bawang merah, iris tipis
1 sdt terasi matang, haluskan
3 cm lengkuas, memarkan
4 cm asam jawa yang masih muda
Garam secukupnya
1 sdt gula pasir
½ sdt penyedap, bila suka

Cara membuat

- Bersihkan dan potong-potong semua sayuran.
- Didihkan air bersama sayuran,irisan bawang merah, terasi, lengkuas, dan asam jawa yang masih muda sambil ditutup.
- Keluarkan asam jawa muda, tekan-tekan sampai hancur. Masukkan kembali ke dalam panci, kecilkan api.
- Masak kembali sayur dengan api kecil. Tambahkan garam, gula pasir, dan penyedap bila suka. Aduk rata. Angkat.

BOLA UDANG BALUT ROTI

CAH KAILAN

TAHU GORENG SAUS TIRAM

Hari ke-7

Bola Udang Balut Roti

Bahan

350 gram udang, kupas, cincang kasar
75 gram rebung kaleng, cincang
1 butir telur, kocok lepas
1 sdt merica bubuk
1 sdt minyak wijen
1 sdt kecap asin
½ sdt gula pasir
150 gram tepung kanji
4 lembar roti tawar, potong dadu kecil
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Campur udang dengan rebung, telur, bubuk merica, minyak wijen, kecap asin, gula dan pasir. Aduk rata. Tambahkan tepung kanji, aduk kembali hingga tercampur rata.

- Ambil adonan secukupnya, bentuk bulat. Gulingkan ke roti tawar, kepal-kepal agar roti melekat kuat.

- Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan.

Tahu Goreng Saus Tiram

Bahan

1 buah tahu cina, potong dadu

Perendam

2 siung bawang putih, dihaluskan
1 sdm garam
1 sdt merica
½ sdt kaldu bubuk (jika suka)
150 ml air

1 butir telur, kocok lepas
150 gram tepung terigu
Minyak goreng secukupnya
3 buah cabai merah besar, belah dua, buang bijinya, cincang kasar
1 batang daun bawang, iris halus
1 sdt minyak wijen
1 sdm saus tiram
1 sdt garam
½ sdt kaldu bubuk (jika suka)

Cara membuat

- Potong-potong tahu, masukkan ke dalam bumbu perendam dan diamkan selama 15 menit. Tiriskan.
- Masukkan tahu ke dalam telur kocok, angkat, gulingkan ke atas tepung terigu. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kering. Angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis cabai merah dan daun bawang sampai layu. Beri minyak wijen, saus tiram, garam dan bubuk kaldu ayam. Aduk rata.
- Masukkan tahu goreng, aduk sampai tercampur rata dengan bumbu. Angkat.

Cah Kailan

Bahan

350 gram kailan, cuci bersih, rebus, tiriskan
6 butir bakso ikan
3 sdm minyak, untuk menumis
5 siung bawang putih, cincang halus
3 cm jahe, memarkan
1 sdt saus tiram
1½ sdm kecap asin
½ sdt minyak wijen
1sdt bubuk kaldu ayam
1 sdt bubuk merica
100 ml air

Cara membuat

- Cuci kalian, potong besar-besar. Sisihkan. Potong-potong bakso ikan, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan bakso ikan, saus tiram, kecap asin, binyak wijen, bubuk kaldu, bubuk merica, dan air. Biarkan mendidih.
- Masukkan kalian, aduk dan masak dengan api besar sampai kalian matang. Angkat.

**Pilih kalian yang daunnya berwarna hijau tua mengilap dan masih muda. Tandanya batang kalian bisa dipatahkan dengan mudah. Bila memakai baby kalian, masak daun dan batangnya sekaligus.*

Martabak Tahu

Bahan

3 butir telur bebek
1 potong tahu cina, hancurkan
1 batang daun bawang, iris halus
1 sdt bubuk merica
1½ sdt garam
½ sdt penyedap, bila suka
10 lembar kulit lumpia
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Campur telur bebek dengan tahu, daun bawang, bubuk merica, garam, dan penyedap bila suka. Aduk rata.
- Ambil selembar kulit lumpia. Beri adonan secukupnya. Lipat semua sisinya menyerupai amplop.
- Goreng dalam minyak yang banyak dan panas hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Sup Pangsit

Bahan
Pangsit
250 gram daging ayam tanpa tulang, cincang
150 gram udang, kupas, cincang
2 sdm tepung terigu
2 sdm tepung maizena
1 butir telur, pisahkan kuning dan putihnya
1 batang daun bawang, iris halus
1 sdt bubuk merica
1 sdt minyak wijen
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
15 lembar kulit pangsit
Kuah
500 ml air
1 sdt merica bubuk
1 sdm minyak wijen
Garam secukupnya
2 sdt kaldu ayam bubuk
100 gram jamur kuping, iris tipis memanjang
200 gram pak choy, buang bagian pangkalnya, belah dua
2 sdm bawang putih goreng untuk taburan

Cara membuat

- Pangsit: campur daging ayam, udang, tepung terigu, tepung maizena, kuning telur, daun bawang, bubuk merica, minyak wijen, garam, dan gula pasir. Aduk sampai rata.
- Ambil selembar kulit pangsit. Isi dengan satu sendok adonan udang. Lipat dan rekatkan dengan putih telur.
- Masukkan pangsit ke dalam air mendidih, rebus hingga terapung. Angkat, sisihkan.
- Kuah: didihkan air bersama bubuk merica, minyak wijen, garam, dan kaldu ayam. Masukkan jamur kuping, dan pok choy. Masak hingga matang. Masukkan pangsit rebus ke dalamnya, didihkan sekali lagi. Angkat.
- Taburi sup pangsit dengan bawang putih goreng.

Chicken Katsu

Bahan
1 potong dada ayam, tanpa tulang
Aduk rata
2 siung bawang putih, parut
1 sdt merica bubuk
1½ sdt garam
1 sdm air jeruk nipis/lemon
150 gram tepung terigu
1 butir telur, kocok
100 gram tepung roti (kasar)
Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara membuat

- Potong daging ayam menjadi empat bagian. Pukul-pukul daging ayam hingga pipih. Lumuri dengan bumbu, diamkan 20 menit agar bumbu meresap.
- Lumuri daging ayam berbumbu dengan tepung terigu, lalu celupkan ke dalam telur kocok.
- Gulingkan ke tepung roti kasar. Goreng dalam minyak yang panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Sayur Bening Bayam

Bahan

2 ikat bayam
1 tongkol jagung manis
700 ml air
7 siung bawang merah, iris tipis
1 lembar daun salam
2 cm temu kunci, memarkan
1 buah tomat merah, potong-potong
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Peti-petik daun bayam dan batang mudanya, sisihkan. Iris bulir jagung, sisihkan.
- Didihkan air bersama bawang merah, daun salam, dan temu kunci. Masukkan daun bayam dan jagung. Aduk rata.
- Tambahkan tomat, garam, dan gula pasir. Aduk dan masak sampai mendidih. Angkat.

Tuna Bumbu Pedas

Bahan

400 gram daging ikan tuna, potong-potong
1 buah jeruk nipis, ambilairnya
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Tumbuk kasar

8 siung bawang merah
5 siung bawang putih
12 buah cabai merah keriting
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
Penyedap, bila suka
3 lembar daun jeruk
½ buah tomat
150 ml air
1 batang daun bawang, iris halus

Cara membuat

- Lumuri daging ikan tuna dengan air jeruk nipis. Biarkan selama 10 menit. Goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar bersama daun jeruk dan tomat. Setelah matang, tambahkan air dan daun bawang. Aduk hingga mendidih. Masukkan tuna goreng, aduk dan masak hingga air habis. Angkat.

Bakwan Jagung

Bahan

2 tongkol jagung manis
150 gram tepung terigu
1 butir telur, kocok lepas
1 batang daun bawang, iris halus
100 ml air

Haluskan

5 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 buah cabai merah besar, buang bijinya
½ sdt merica butir
1 sdt garam
¼ sdt penyedap, bila suka
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Iris bulir jagungmanis, campur dengan tepung terigu, telur, daun bawang, bumbu halus, dan air. Aduk sampai tercampur rata.

- Sendokkan adonan bakwan jagung ke dalam wajan berisi minyak panas. Goreng sampai kedua sisinya matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.

Tumis Tahu Tauge Kedelai

Bahan

2 buah tahu takwa
3 sdm minyak untuk menumis
5 siung bawang putih, cincang halus
1 buah bawang bombay, iris tipis
75 gram tauge kedelai
6 tangkai kucai, potong-potong
1 sdt minyak wijen
1 sdt saus tiram
½ sdt garam
½ sdt penyedap, bila suka
50 ml air

Cara membuat

- Potong-potong tahu takwa seukuran dadu. Sisihkan.
- Panaskan minyak tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan tahu, tauge kedelai, kucai, minyak wijen, saus tiram, garam, gula pasir, penyedap, dan air. Masak hingga matang. Angkat, sajikan.

Bawal Bakar Sambal Dabu-dabu

Bahan

2 ekor ikan bawal (±500 gram), bersihkan, sayat kedua sisinya

Aduk rata

1 buah jeruk nipis, ambil airnya
2 siung bawang putih, haluskan
1 sdt garam
50 ml air
2 sdm margarin

Dabu-dabu Lilang (*aduk rata*)

4 butir bawang merah, iris tipis
12 buah cabai rawit merah, iris halus
2 buah tomat hijau, potong-potong
2 sdm air lemon cui/jeruk sambal
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Lumuri ikan bawal dengan larutan air jeruk nipis, bawang putih, dan garam. Diamkan selama 30 menit.
- Panggang ikan di atas bara api sambil diolesi margarin sampai kedua sisinya matang.
- Panggang hingga matang dan kedua sisinya kering, angkat. Tata ikan bawal bakar di atas piring saji.
- Dabu-dabu lilang: campur semua bahan dan aduk rata. Siramkan ke atas ikan bawal panggang. Sajikan selagi ikan hangat.

Tumis Bunga Pepaya

Bahan

200 gram bunga pepaya
½ sdt garam
3 sdm minyak

Iris tipis

6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 buah cabai merah keriting
4 buah cabai rawit merah
3 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
¼ sdt penyedap, bila suka
100 gram teri medan, rendam air panas, goreng kering

Cara membuat

- Rebus bunga pepaya bersama sedikit garam sampai matang. Angkat, buang airnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang merah bawang putih, dan cabai hingga harum. Tambahkan lengkuas, dan daun salam.
- Masukkan bunga pepaya, aduk rata. Tambahkan bumbu lainnya, aduk rata. Masukkan ikan teri yang sudah digoreng, aduk rata. Angkat, sajikan.

Tahu Bacem

Bahan

2 buah tahu cina, masing-masing potong empat bagian
350 ml air kelapa
5 siung bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
3 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
2 mata asam
Garam secukupnya
100 gram gula merah iris
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

Campur bumbu dengan air kelapa, lalu didihkan hingga gula larut. Masukkan potongan tahu. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan air kelapa habis. Angkat. Goreng sebentar dalam minyak panas. Angkat, tiriskan.

Tip

Menggoreng tahu bacem cukup sebentar, karena kandungan gula di dalamnya membuat tahu cepat hangus.

Gulai Daun Singkong

Bahan
2 ikat daun singkong, pilih yang muda
1 sdt garam
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
5 batang bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
½ sdt merica butir
¼ sdt jinten
4 buah cabai merah
2 cm kunyit, bakar
Garam secukupnya
2 lembar daun salam
4 cm lengkuas, memarkan
2 tangkai serai, memarkan
3 lembar daun jeruk
100 gram teri medan, goreng
750 ml santan dari 1 butir kelapa

Cara membuat

- Rebus daun singkong dengan garam hingga empuk. Angkat, tiriskan. Remas, lalu iris kasar. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, serai, dan daun jeruk hingga harum dan matang. Masukkan irisan daun singkong rebus dan teri medan goreng. Aduk sampai rata.
- Tuang santan, aduk dan masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk sampai mendidih dan bumbu meresap. Angkat.

Empal Daging

Bahan
500 gram daging sapi bagian paha
850 ml air
Minyak secukupnya, untuk menggoreng
Haluskan
6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
2 cm jahe
3 cm lengkuas
3 butir kemiri
½ sdt merica butir
1½ sdt ketumbar
Garam secukupnya
1 sdt gula merah
½ sdt asam jawa
4 cm lengkuas, memarkan
2 lembar daun salam
2 tangkai serai, memarkan

Cara membuat

- Potong daging sapi melintang serat setebal 1 cm. Campur dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Tambahkan air dan bumbu lainnya, lalu masak hingga daging empuk. Angkat.

- Pukul-pukul daging agar sedikit melebar. Goreng dalam minyak panas hingga agak cokelat. Angkat dan tiriskan. Sajikan

Tempe Uleg Bumbu Kencur

Bahan

200 gram tempe, potong dadu
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Haluskan

3 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
4 buah cabai rawit merah
2 cm kencur
Garam secukupnya

Cara membuat

- Goreng tempe dalam minyak panas hingga setengah matang. Angkat, tiriskan.
- Haluskan bumbu, lalu tambahkan tempe goreng. Tumbuk tempe selagi hangat hingga hancur.
- Aduk hingga tempe tercampur rata dengan bumbu. Sajikan.

Sup Bakso Bunga Telur

Bahan

10 butir bakso sapi
150 gram sawi hijau (caisim), potong-potong
2 sdm minyak, untuk menumis
1 sdt minyak wijen
4 siung bawang putih, memarkan
3 cm jahe, memarkan
2 sdm kecap ikan
700 ml air
½ sdt kaldu instan (bila suka)
Garam secukupnya
1sdt bubuk merica
1 butir telur, kocok lepas
Bawang putih goreng untuk taburan

Cara membuat

- Kerat-kerat bakso, sisihkan. Potong-potong caisim beserta tangkainya. Sisihkan.
- Panaskan minyak goring dan minyak wijen, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Beri kecap ikan dan air. Masak sampai mendidih.
- Tambahkan kaldu instan, garam, dan bubuk merica. Masukkan bakso, masak sampai mendidih dan merekah. Masukkan teruk kosok, aduk sampai telur matang.
- Masukkan caisim, aduk sebentar sampai layu. Angkat. Taburi dengan bawang putih goreng.

Tip

Merebus sawi hijau/caisim jangan terlalu lama, karena rasanya akan menjadi pahit.

Ayam Goreng Tepung

Bahan

½ ekor ayam, potong empat bagian
4 cm jahe, parut
4 siung bawang putih, parut
Garam secukupnya
Ayak
250 gram terigu
50 gram tepung beras
1 sdt baking powder
½ sdt merica bubuk
2 butir telur, kocok lepas
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Lumuri ayam dengan jahe, bawang putih, dan garam. Tusuk-tusuk dengan garpu agar bumbu meresap. Diamkan ayam selama 2 jam di dalam kulkas.
- Celupkan ayam ke dalam telur kocok, gulingkan ke campuran tepung terigu. Lakukan sebanyak dua kali.
- Masukkan ayam ke dalam minyak panas dan banyak. Tunggu sampai terbentuk lapisan tepung ayam yang berwarna kuning kecokelatan. Kecilkan api.
- Lanjutkan menggoreng ayam dengan api kecil sampai ayam matang. Angkat.

Tip

Saat mematangkan ayam goreng tepung, api harus tetap kecil agar bagian dalam ayam matang sempurna. Api besar akan membuat ayam tidak matang bagian dalamnya.

Paru Goreng Kering

Bahan

400 gram paru-paru sapi, cuci bersih
1 sdm garam
4 cm lengkuas, memarkan
2 lembar daun salam
3 mata asam
Minyak untuk menggoreng
6 siung bawang putih, haluskan
1 sdm ketumbar, haluskan
1 sdt garam

Cara membuat

- Rebus paru-paru bersama garam, lengkuas, daun salam, dan asam jawa hingga matang. Angkat, dinginkan.
- Iris paru melintang serat ½ cm. Aduk bersama bawang putih, ketumbar, dan garam. Diamkan selama 20 menit.
- Goreng paru-paru rebus dalam minyak panas dan banyak dengan api sedang sampai kering dan kecokalatan. Angkat.

Sayur Bening Brokoli

Bahan

750 ml air kaldu ayam
3 siung bawang putih, memarkan
3 buah cabai merah, iris bulat
1 sdm saus tiram
2 batang wortel, iris bulat
2 butir telur, kocok lepas
300 gram brokoli, potong kuntumnya
2 batang daun bawang, potong 2 cm
Garam secukupnya

Cara membuat

- Didihkan air kaldu bersama bawang putih dan cabai merah. Masukkan wortel, masak hingga wortel hampir matang.

- Tambahkan telur, aduk hingga telur matang. Masukkan brokoli dan daun bawang. Tuangkan saus tiram, aduk rata. Setelah semua bahan matang, angkat.

Tip

Membuat air kaldu ayam: rebus 250 gram tulang punggung atau kaki ayam (bisa dibeli di pasar tradisional) dengan 850 ml air menggunakan api kecil. Biarkan hingga mendidih. Angkat, saring, lalu takar sesuai dengan kebutuhan.

Tumis Jagung Asam Pedas

Bahan

200 gram jagung muda (putren), iris serong
150 tahu, potong dadu, goring
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
Haluskan
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
½ buah tomat
½ sdt terasi matang
Garam secukupnya
200 ml air
1 ikat kucai, potong 2 cm
½ sdt penyedap bila suka

Cara membuat

- Iris serong jagung muda, dan potong-potong tahu seukuran dadu. Goreng tahu sampai matanng dan kecokelatan. Sisihkan.

- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Masukkan irisan jagung muda. Beri air, biarkan mendidih.

- Masukkan tahu goreng, kucai, garam, dan penyedap, bila suka. Aduk dan masak sampai bumbu meresap.

Dadar Bumbu Pedas

Bahan

4 butir telur ayam
3 lembar daun kol, iris halus
2 batang daun bawang, iris halus
Minyak secukupnya, untuk membuat dadar

Haluskan

3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
5 buah cabai merah
¼ sdt merica bubuk
Garam secukupnya

Cara membuat

- Kocok telur ayam bersama bumbu yang dihaluskan, hingga benar-benar tercampur rata. Masukkan irisan kol dan daun bawang, aduk rata.

- Panaskan minyak secukupnya dalam wajan antilengket. Tuang adonan ke dalam wajan antilengket, masak sampai mulai matang.

- Lipat dan gulung dadar hingga padat. Kecilkan apinya. Tusuk-tusuk dengan garpu agar bagian dalamnya matang. Angkat.

Gulai Rebung

Bahan

400 gram rebung segar, potong seukuran korek api
Air secukupnya, untuk merebus
2 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

9 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 buah cabai merah besar, buang bijinya
1 sdm ketumbar
½ sdt merica butir
3 cm kunyit

1 batang serai, memarkan
1 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
200 gram teri jengki, rendam air panas, tiriskan, goreng
850 ml santan dari 1 butir kelapa
½ sdt gula pasir
Garam secukupnya
1 sdt bubuk kaldu ayam

Cara membuat

- Rebus rebung bersama gula pasir hingga setengah matang. Buang air rebusannya. Ganti dengan air bersih, lalu rebus kembali sampai matang. Lakukan penggantian air sebanyak tiga kali. Tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan teri jengki, aduk rata. Tambahkan rebung dan santan, aduk dan masak dengan api kecil sampai kuah kental. Beri gula pasir, garam, dan kaldu ayam bubuk. Aduk sampai rata. Angkat.

Kering Tempe Bumbu Iris

Bahan

300 gram tempe, iris kecil-kecil
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Iris halus

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting

1 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
3 lembar daun jeruk purut
125 ml air
1 mata asam jawa
2 sdm gula merah iris
Garam secukupnya

Cara membuat

- Goreng tempe dalam minyak panas hingga kering. Angkat, tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, daun salam, lengkuas, serai hingga harum.
- Tuang air, tambahkan asam jawa, gula merah, dan garam. Aduk dan masak sampai kental.
- Masukkan tempe goreng, masak sambil diaduk hingga kering. Angkat, sajikan.

Botok Teri

Bahan

200 gram teri asin, rendam air panas, tiriskan
150 gram tahu putih, haluskan
½ butir kelapa yang agak muda, parut halus memanjang
1 papan petai, kupas, iris-iris
1 putih telur, kocok

Iris serong

5 buah cabai hijau keriting
5 buah cabai merah keriting
4 buah belimbing sayur
5 lembar daun salam
Daun pisang, untuk membungkus

Haluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm kencur
1 sdt garam
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Campur teri, tahu, kelapa parut, putih telur, petai, cabai hijau, cabai merah, belimbing sayur dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Bagi adonan menjadi lima bagian.
- Ambil dua lembar daun pisang, letakkan selembar daun salam. Isi dengan satu bagian adonan botok. Bungkus bentuk tum, semat dengan lidi.
- Kukus selama 45 menit hingga matang. Angkat.

Sayur Daun Labu

Bahan

1 ikat (±250 gram) daun labu siam
1 batang wortel
150 gram udang, kupas, sisakan ekornya
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 butir kemiri
1 sdt ketumbar
1 sdt ebi, seduh air panas sampai lunak

4 buah cabai rawit merah, potong-potong
2 cm jahe, memarkan
1 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
850 ml santan cair
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
2 potong tahu putih, potong seukuran dadu

Cara membuat

- Potong-potong daun labu dan wortel. Sisihkan. Kupas udang, sisakan ekornya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama cabai merah, jahe, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan udang kupas dan wortel. Aduk sampai udang berubah warna. Tambahkan santan, garam, dan gula pasir. Aduk dan masak sampai mendidih.
- Masukkan tahu, masak dengan api kecil sampai mendidih kembali. Angkat.

Rempeyek Rebon

Bahan

150 gram udang rebon
1 butir telur, kocok

Haluskan

4 siung bawang putih
1 sdt ketumbar sangrai
½ sdt merica
1 cm kencur
1 butir kemiri
Garam secukupnya

150 gram tepung terigu
1 sdm tepung beras
1 sdm tepung kanji
200 ml air
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Cuci udang rebon, tiriskan. Serap kelebihan airnya dengan tisu dapur. Sisihkan.
- Kocok telur bersama bumbu halus sampai rata. Masukkan tepung terigu yang diayak bersama tepung beras dan kanji. Aduk sampai menjadi adonan yang licin.
- Tambahkan udang rebon, aduk sampai rata.
- Panaskan minyak yang agak banyak di wajan cekung. Siram-siram dinding wajan dengan minyak panas.
- Tuang satu sendok sayur adonan ke dinding wajan panas. Siram-siram dengan minyak panas sampai adonan terlepas dari wajan. Goreng sampai matang dan kecokelatan. Angkat.

Semur Bola-bola Daging

Bahan

400 gram daging sapi giling
1 putih telur
2 sdm bawang goreng , haluskan
3 sdm minyak untuk menumis

Haluskan

5 siung bawang putih
1 sdt merica butir
3 butir kemiri
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
8 sdm kecap manis
400 ml air

Cara membuat

- Campur daging sapi giling dengan telur dan bawang goreng, aduk rata. Bentuk menjadi bulatan kecil, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum.
- Tuang air, biarkan mendidih. Masukkan bola-bola daging dan kecap manis. Masak dengan api kecil hingga daging matang dan kuah kental. Angkat.

Sup Rolade Ayam

Bahan
Rollade
3 butir telur ayam, kocok lepas
Minyak untuk membuat dadar
½ sdt garam
400 gram daging ayam giling
3 siung bawang putih, goreng, haluskan
Garam secukupnya
½ sdt bubuk merica
1 sdt minyak wijen
Sup
2 sdm minyak, untuk menumis
3 siung bawang putih, memarkan
1 liter air kaldu ayam
2 batang wortel, potong bulat
100 gram kapri
200 gram kembang kol, potong kuntumnya
Garam secukupnya
1 sdt bubuk merica

Cara membuat
- Kocok telur bersama garam. Buat dadar sebanyak tiga lembar, sisihkan. Aduk daging ayam giling, bawang putih goreng, garam, merica, dan minyak wijen. Aduk rata, bagi menjadi tiga bagian.
- Ambil selembar dadar, beri satu bagian adonan. Gulung hingga adonan tertutup dadar. Bungkus dengan alumunium foil atau plastik. Kukus selama 20 menit sampai matang dan padat. Angkat. Dinginkan, lalu potong-potong.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Tuang air kaldu, biarkan mendidih. Masukkan wortel, masak hingga setengah matang. Tambahkan kapri, kembang kol, garam, dan merica. Masak hingga semua bahan mantang, angkat.
- Tata potongan rolade di dalam mangkuk, siram dengan sup panas. Sajikan.

Tahu Kukus Saus Tauco

Bahan
2 buah tahu cina, potong dadu
3 siung bawang putih, parut
½ sdt garam (untuk tahu)
2 sdm minyak untuk menumis
3 siung bawang putih, memarkan
2 cm jahe, memarkan
1 sdm saus tiram
3 sdm tauco
1 sdt gula pasir
½ sdt garam
15 buah cabai rawit, iris halus
1 batang daun bawang, iris halus
100 ml air
½ sdt kaldu instan (jika suka)

Cara membuat
- Potong-potong tahu, aduk bersama bawang putih dan garam. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan saus tiram, tauco, gula, dan garam. Aduk rata.
- Masukkan cabai rawit, daun bawang, dan air. Biarkan mendidih, tambahkan kaldu instan. Aduk rata, angkat.
- Atur tahu di dalam pinggan tahan panas. Siram dengan tumisan bumbu. Kukus hingga matang, angkat.

Ayam Bakar Ungkep

Bahan

1 ekor ayam ukuran kecil, potong empat bagian
1 buah jeruk nipis, ambil airnya
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

8 buah cabai merah keriting
9 siung bawang merah
5 siung bawang putih
½ sdt merica butir
2 sdt ketumbar
5 butir kemiri
1 sdm garam

2 batang serai, memarkan
3 sdm kecap manis
100 ml air
2 sdm margarin untuk olesan

Cara membuat

- Remas-remas ayam dengan air jeruk nipis, biarkan selama 15 menit. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan dan serai hingga harum.
- Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna. Tabahkan air dan kecap manis. Tutup dan masak dengan api kecil hingga daging ayam empuk dan bumbu mengering. Angkat.
- Panggang ayam sambil sesekali diolesi margarin hingga kecokelatan. Angkat.

Terung Kuah Santan Kuning

Bahan

250 gram terung ungu
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 cm kunyit, bakar
1 sdm ketumbar
½ sdt terasi matang
Garam secukupnya

1 sdm gula putih
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
700 ml santan dari ½ butir kelapa
10 utas kacang panjang, potong 3 cm
150 gram tempe, potong dadu, goreng
2 sdm bawang goreng

Cara membuat

- Belah terung ungu menjadi dua, kemudian potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu lainnya hingga harum. Tuangkan santan, biarkan mendidih sambil sesekali diaduk.
- Masukkan kacang panjang, terung, dan tempe goreng. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Sambal Goreng Kentang

Bahan

500 gram kentang, kupas, potong dadu
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

7 siung bawang merah
6 siung bawang putih
10 buah cabai merah keriting
2 buah cabai merah besar, buang bijinya
3 butir kemiri

1 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
4 cm lengkuas, memarkan.
200 ml air
1 sdm garam
2 sdm kecap manis
5 pasang ati ampela, rebus, potong dadu

Cara membuat

- Kupas kentang, potong seukuran dadu. Goreng sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan, daun salam, jeruk, serai, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan hati ampela dan air, masak hingga kuah kental. Masukkan kentang goreng dan kecap manis. Aduk hingga air habis. Angkat.

Tip

Agar tidak cepat berubah warna, kentang yang sudah dikupas dan dipotong-potong langsung direndam di dalam air.

Sayur Kacang Merah

Bahan

200 gram daging sapi, sandung lamur
1½ liter air
250 gram kacang merah
5 siung bawang merah, iris tipis
4 buah cabai merah keriting, iris serong
1 batang daun bawang, potong 2 cm
1 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
2 mata asam jawa
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Cuci daging sapi, potong seukuran dadu. Rebus daging sapi dengan 1½ liter air hingga empuk.
- Masukkan kacang merah dan bahan lainnya. Masak sambil sesekali diaduk hingga semua bahan matang. Angkat.

Tip: *bila daging belum empuk sementara air mulai habis, tambahkan air panas ke dalam rebusannya.*

Tempe Goreng Penyet

Bahan

300 gram tempe, potong setebal 1½ cm, sayat-sayat

Haluskan

2 siung bawang putih
½ sdt ketumbar sangrai
Garam secukupnya
75 ml air
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Sambal

3 sdm minyak goreng
4 butir bawang merah
5 buah cabai rawit merah
4 buah cabai merah keriting
1 buah tomat, belah 4
1 sdt terasi bakar
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
1 buah jeruk limo, ambil airnya

Cara membuat

- Aduk tempe bersama bumbu yang dihaluskan, diamkan selama 20 menit. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Sambal: tumis bawang merah, cabai, dan tomat hingga layu. Angkat. Haluskan bersama terasi bakar, garam, dan gula putih. Beri air jeruk limau, aduk rata.
- Letakkan tempe goreng di atas sambal, lalu penyet (tekan-tekan). Sajikan bersama lalap sayuran segar.

Bandeng Bumbu Acar

Bahan

500 gram bandeng segar, bersihkan, potong-potong
1 buah jeruk nipis, peras airnya
1 sdt garam
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
½ sdt merica butir
4 cm kunyit, bakar
4 butir kemiri
1 sdt garam
8 buah cabai rawit, biarkan utuh
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
200 ml air
1 sdm gula pasir

Cara membuat

- Lumuri ikan bandeng dengan jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit. Goreng hingga matang, angkat, sisihkan.
- Pansakan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan, cabai rawit, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang. Beri air dan gula pasir. Aduk, biarkan mendidih.
- Masukkan bandeng goreng, siram-siram dengan bumbu acar. Tunggu sampai kuah mulai kental. Angkat.

Cue Goreng Tepung

Bahan

8 ekor ikan cue
150 gram tepung beras
1 sdm tepung kanji
2 helai daun bawang, iris halus
160 ml air
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Haluskan

2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 sdt ketumbar, sangrai
2 butir kemiri
1 sdt garam
¼ sdt kaldu bubuk (jika suka)

Cara membuat

- Campur tepung beras, tepung kanji, daun bawang, dan bumbu yang dihaluskan.
- Tuang air sambil terus diaduk sampai menjadi adonan yang licin. Sisihkan.
- Panaskan minyak agak banyak. Celupkan ikan cue ke dalam adonan tepung. Goreng hingga matang. Angkat, tiriskan.

Urap Bumbu Goreng

Bahan

2 batang wortel, potong seperti batang korek api
7 utas kacang panjang, potong-potong
1 ikat bayam, siangi
5 lembar daun kol, iris kasar
½ butir kelapa agak tua, parut memanjang
4 sdm minyak

Haluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
10 buah cabai merah
4 cm kencur
½ sdt terasi
Garam secukupnya

1½ sdm gula pasir
2 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk

Cara membuat

- Kukus wortel, kacang panjang, bayam, dan kol hingga matang. Angkat, sisihkan.
- Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan daun jeruk hingga matang. Masukkan kelapa parut, aduk hingga tercampur rata.
- Kecilkan apinya, lanjutkan mengaduk hingga kelapa matang dan agak kering. Angkat.
- Campur kelapa parut berbumbu dengan sayuran yang sudah dikukus, aduk rata. Sajikan.

Telur Puyuh Masak Pedas

Bahan

20 butir telur puyuh
1 buah tahu cina
2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris halus
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Haluskan

5 siung bawang merah
4 siung bawang putih
12 buah cabai merah keriting
½ sdt merica butir
3 butir kemiri, sangrai
Garam secukupnya

2 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
3 cm lengkuas, memarkan
150 ml air
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Rebus telur puyuh, angkat dan kupas. Sisihkan. Potong-potong tahu cina seukuran dadu, goreng setengah matang. Angkat, sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan telur puyuh, tahu, dan cabai merah iris. Aduk rata. Tambahkan air, masak hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat, sajikan.

Tumis Kacang Panjang Daging Cincang

Bahan

250 gram kacang panjang, potong 3 cm
3 sdm minyak, untuk menumis
4 siung bawang putih, cincang halus
½ buah bawang bombay, iris tipis
5 buah cabai merah keriting, iris serong
1 sdt saus tiram
1 sdt kecap asin
1 sdt minyak wijen
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
150 gram daging sapi cincang
100 ml air

Cara membuat

- Potong-potong kacang panjang sepanjang 3 cm. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan daging cincang, cabai, saus tiram, kecap asin, dan minyak wijen. Aduk hingga daging berubah warna.
- Tuang air, biarkan mendidih. Masukkan kacang panjang. Aduk dan masak hingga semua bahan matang. Angkat, sajikan.

Pepes Tahu Telur Asin

Bahan

1 buah tahu cina, hancurkan
1 butir telur, kocok lepas
6 buah cabai merah keriting, iris halus

Haluskan

2 butir bawang merah
2 siung bawang putih
½ sdt merica butir
Garam secukupnya
½ sdt gula

Daun pisang secukupnya, untuk membungkus
5 butir telur asin mentah

Cara membuat

- Campur tahu yang dihancurkan dengan telur, cabai merah, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata. Bagi adonan menjadi lima bagian sama banyak. Sisihkan.
- Ambil dua lembar daun pisang. Beri satu bagian adonan tahu, buat cekungan. Pecahkan satu butir telur asin di tengahnya. Rapikan adonan tahu hingga menutupi semua bagian telur. Bungkus dengan cara tum. Kukus selama 40 menit atau sampai padat dan matang. Angkat.

Ikan Mas Cobek

Bahan

2 ekor ikan mas bersihkan
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
1 sdt garam
3 tangkai kemangi, petik daunnya
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Sambal

4 butir bawang merah
1 siung bawang putih
6 buah cabai cawit merah
4 buah cabai merah keriting
1 buah tomat
½ sdt terasi bakar
3 cm kencur
Garam secukupnya
2 sdt gula pasir
1 buah jeruk limau, peras airnya

Cara membuat

- Bersihkan ikan mas, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit.
- Goreng dalam minyak panas dan banyak sampai matang dan kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Goreng bawang merah, bawang putih, cabai, dan tomat hingga layu. Angkat. Haluskan bersama terasi, kencur, garam, dan gula pasir. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata.
- Letakkan ikan mas goreng di atas sambal tadi, tekan-tekan dengan ulekan sampai ikan agak penyet dan sambalnya menempel. Taburi dengan daun kemangi, sajikan.

Tumis Pare Bumbu Iris

Bahan

250 gram pare, buang bijinya, iris-iris
3 sdm minyak, untuk menumis
Iris tipis
5 siung bawang merah
4 siung bawang putih
6 buah cabai merah
3 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
¼ sdt penyedap, bila suka
100 gram pindang tongkol, suwir-suwir
100 ml air

Cara membuat

- Belah pare memanjang, buang bijinya. Iris pare tipis-tipis. Remas dengan sedikit garam sampai berair. Cuci pare, remas sampai air pencucinya habis. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
  Tambahkan cabai, lengkuas, dan daun salam. Aduk hingga cabai layu.
- Masukkan pindang tongkol, aduk. Tuangkan air, biarkan mendidih. Masukkan pare, garam, gula, dan penyadap (bila suka). Aduk dan masak hingga matang. Angkat, sajikan.

Tofu Masak Pedas

Bahan

2 bungkus tofu, potong bulat
100 gram tepung kanji
Minyak secukupnya, untuk menggoreng
5 siung bawang putih, cincang halus
1 buah bawang bombay, iris tipis
6 buah cabai merah keriting, iris serong
4 buah cabai rawit merah, iris halus
2 batang daun bawang, iris halus
1 sdt kecap asin
1 sdm minyak wijen
1 sdm kecap manis
¼ sdt garam

Cara membuat

- Lumuri potongan tofu dengan tepung kanji. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan cabai, daun bawang, kecap asin, minyak wijen, kecap manis, dan garam. Aduk rata.
- Masukkan tofu goreng, aduk perlahan. Masak hingga bumbu meresap. Angkat.

Kerang Darah Saus Tiram

Bahan

500 gram kerang hijau, cuci bersih cangkangnya
4 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
3 sdm minyak, untuk menumis

Saus Tiram

5 siung bawang putih, cincang halus
3 cm jahe, iris tipis
5 sdm saus tiram
1 sdm gula pasir
150 ml air
1 sdt tepung maizena, larutkan dalam air

Cara membuat

- Rebus kerang hijau bersama daun jeruk dan daun salam hingga matang. Angkat, tiriskan.
- Tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Tambahkan saus tiram, gula, dan air. Aduk hingga mendidih. Tuang larutan maizena sedikit-sedikit. Aduk hingga meletup-letup, angkat.
- Tata kerang hijau rebus di atas piring saji. Siram dengan bumbu saus tiram.

Selada Air Kuah Santan

Bahan

2 ikat selada air
2 batang wortel
500 ml santan dari ½ butir kelapa
3 sdm minyak, untuk menggoreng

Haluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
½ sdt ketumbar
½ sdt merica
Garam secukupnya

150 gram daging sapi has dalam, iris tipis
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Potong-potong selada air, sisihkan. Belah wortel menjadi dua, iris serong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang. Masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna.
- Tuang santan, masak hingga daging empuk. Tambahkan wortel dan gula pasir, biarkan hingga matang.
- Masukkan selada air, masak hingga layu. Angkat.

Cumi-cumi Goreng Bumbu Rempah

Bahan

500 gram cumi, buang kulit dan isi perutnya, masukkan kepalanya ke dalam perut cumi, semat dengan tusuk gigi
Minyak goreng secukupnya

Haluskan

5 siung bawang putih
1 sdt ketumbar sangrai
¼ sdt jinten
3 cm kunyit
3 cm jahe
100 ml air
50 gram lengkuas muda, parut
1 sdt garam
4 buah cengkih
3 buah kapulaga
3 lembar daun jeruk

Cara membuat

- Bersihkan cumi-cumi, buang kulit dan isi perutnya. Masukkan kepala cumi-cumi ke dalam perutnya, semat dengan lidi. Sisihkan.
- Campur bumbu yang dihaluskan dengan air, lengkuas parut, garam, cengkih, kapulaga, dan daun jeruk.
- Aduk cumi-cumi bersama bumbu. Masak dengan api besar hingga air habis. Angkat.
- Panaskan minyak, goreng cumi-cumi sampai kecokelatan.

Tip: *jangan memasak cumi-cumi terlalu lama, karena dagingnya akan menjadi liat.*

Tahu Isi Telur Puyuh

Bahan

2 buah tahu cina, hancurkan
2 butir telur
100 gram kornet
8 buah cabai merah keriting, iris halus
1 sdt bubuk bawang putih
1 sdt bubuk merica
1 sdm minyak wijen
1 sdt kecap asin
Garam secukupnya
12 buah telur puyuh
2 butir telur, kocok lepas
Minyak secukupnya, utuk menggoreng

Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihancurkan, telur, kornet, cabai merah, bubuk bawang putih, bubuk merica, minyak wijen, kecap asin, dan garam. Aduk sampai rata.
- Siapkan mangkuk plastik kecil, olesi minyak. Isi dengan adonan tahu hingga setengahnya. Beri satu butir telur puyuh di tengahnya. Tutup lagi dengan adonan tahu.
- Kukus selama 30 menit. Angkat, biarkan agak dingin. Keluarkan dari cetakan, lalu celupkan ke dalam telur kocok.
- Goreng dalam minyak yang panas hingga kuning kecokelatan. Angkat.

Perkedel Tahu

Bahan

2 buah tahu cina, haluskan
100 gram kornet
1 buah telur
1 batang daun bawang, iris tipis

Haluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt merica butir
½ cm biji pala
Garam secukupnya

2 butir telur, kocok lepas
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan kornet, telur, daun bawang, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk sampai rata.
- Ambil adonan tahu secukupnya, bentuk bulat pipih. Celupkan ke dalam telur kocok.
- Goreng perkedel tahu hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat.

Cab Brokoli Jamur

Bahan

1 buah brokoli ukuran sedang, potong-potong kuntumnya
150 gram jamur merang, belah empat
2 sdm minyak, untuk menumis
1 sdt minyak wijen
4 siung bawang putih, cincang halus
1 buah bawang bombay, iris tipis
1 sdm saus tiram
1 sdt kecap asin
1 sdt merica bubuk
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
½ sdt bubuk kaldu ayam
1 sdt tepung maizena, larutkan dalam sedikit air
200 ml air

Cara Membuat

- Potong-potong brokoli menurut kuntumnya, sisihkan. Bersihkan jamur merang, belah-belah. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan saus tiram dan kecap asin. Tuang air, biarkan mendidih.
- Masukkan jamur, bubuk merica, garam, gula pasir dan bubuk kaldu ayam. Masak hingga jamur setengah matang.
- Masukkan brokoli, masak hingga matang. Tambahkan larutan maizena. Aduk dan biarkan hingga meletup-letup. Angkat.

Pepes Udang Bumbu Pedas

Bahan

400 gram udang besar, kupas
150 gram kentang, kupas, potong persegi panjang
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
1 butir telur, kocok lepas
3 buah cabai hijau keriting, iris serong
1 batang daun bawang, iris halus
1 ikat kemangi, ambil daunnya
Daun pisang secukupnya
15 lembar daun jeruk

Cara membuat

- Kupas udang, sisihkan. Kupas kentang, potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga matang. Masukkan udang dan kentang, aduk hingga udang berubah warna. Angkat.
- Tambahkan telur, cabai, daun bawang, dan kemangi. Aduk rata. Susu dua lembar daun pisang, beri beberapa lembar daun jeruk. Beri adonan pepes secukupnya, lalu bungkus. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

Iga Bumbu Kecap

Bahan

500 gram tulang iga sapi
3 sdm minyak, untuk menumis
1 liter air

Haluskan

8 butir bawang merah
6 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting
1 sdt merica butir
1 cm biji pala
3 cm jahe
Garam secukupnya

2 lembar daun salam
4 cm lengkuas, memarkan
4 sdm kecap manis

Cara membuat

- Potong-potong iga 5 cm, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum. Masukkan iga sapi dan kecap manis, aduk hingga daging berubah warna.
- Beri air, aduk dan masak hingga daging iga empuk dan air habis. Angkat. Bakar iga di atas bara hingga kecokelatan. Angkat.

Acar Mentimun

Bahan
250 gram mentimun
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
6 butir bawang merah
5 siung bawang putih
½ sdt merica butir
3 cm kunyit
3 butir kemiri
Garam secukupnya
2 lembar daun salam
4 cm lengkuas, memarkan
150 gram wortel, potong persegi panjang
150 ml air
1 sdm cuka masak
2 sdt gula pasir
10 buah bakso, potong kecil-kecil

Cara membuat

- Cuci bersih mentimun, buang kedua ujungnya. Belah memanjang, kemudian keruk dan buang biji mentimun. Potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan wortel, aduk rata. Tambahkan air dan cuka masak, biarkan mendidih. Masukkan mentimun, aduk dan masak hingga semua bahan matang dan kuah mengental. Angkat.

Sambal Goreng Tempe

Bahan
200 gram kacang merah
600 ml air
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
7 butir bawang merah
5 siung bawang putih
10 buah cabai merah
Garam secukupnya
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
3 sdm kecap manis
300 gram tempe, potong dadu, goreng

Cara membuat

- Rebus kacang merah dengan 600 ml air hingga setengah matang. Angkat, saring. Sisihkan air rebusannya.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum dan matang.
- Masukkan kacang merah beserta air rebusannya. Tambahkan kecap manis, masak hingga kuah berkurang setengahnya.
- Masukkan tempe goreng. Aduk dan masak hingga air habis. Angkat.

Omelet Tongkol

Bahan

4 butir telur
4 batang daun bawang kucai, potong 1 cm
1 sdt bubuk merica
1 sdt bubuk oregano
6 buah cabai rawit merah, iris halus
Garam secukupnya
150 gram ikan tongkol, goreng, suwir-suwir
4 sdm minyak goreng

Cara membuat

- Kocok telur, campur dengan daun bawang kucai, merica oregano, irisan cabai rawit, dan garam. dan bumbu, kocok rata. Tambahkan ikan tongkol, aduk rata.

- Panaskan minyak dalam wajan antilengket. Tuang semua adonan telur. Masak dengan api kecil sambil ditutup hingga matang. Balikkan.

- Tusuk-tusuk omelette dengan garpu. Tutup dan masak kembali sampai matang kedua sisinya. Angkat.

Tahu Kuah Santan

Bahan

100 gram kacang tolo
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
6 butir bawang merah
5 siung bawang putih
10 buah cabai merah keriting
½ sdt merica butir
2 cm jahe
2 cm lengkuas
Garam secukupnya
2 lembar daun salam
1 batang serai
15 buah tahu kulit
400 ml santan dari ½ butir kelapa
2 sdm kecap manis
1 sdm gula pasir
2 sdm bawang goreng

Cara membuat

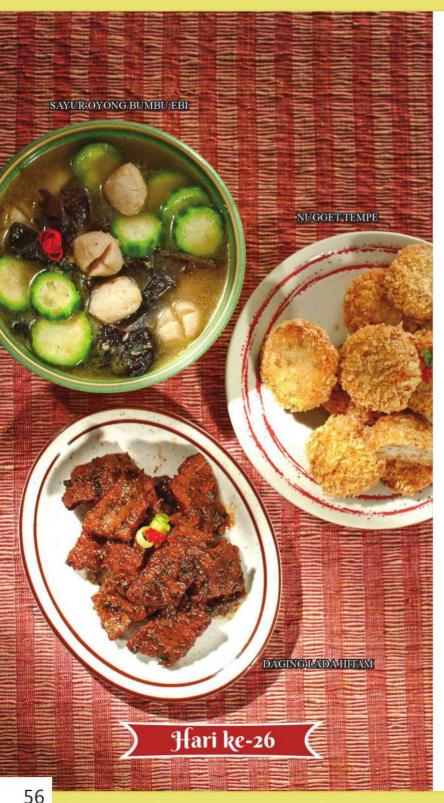
- Rendam kacang tolo selama semalam, buang air perendamnya. Tambahkan air baru, rebus sampai empuk. Angkat, tiriskan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan serai hingga harum. Masukkan tahu dan kacang tolo rebus.
- Tambahkan santan dan kecap manis. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Tumis Sawi Putih Udang

Bahan

300 gram sawi putih
200 gram udang, kupas
3 sdm minyak, untuk menumis
5 siung bawang putih, iris tipis
1 buah bawang bombay, iris tipis
8 buah cabai merah keriting, iris serong
1 sdm saus tiram
1 sdt minyak wijen
1 sdt kecap asin
1 sdt gula pasir
50 ml air
1 batang daun bawang, potong 1 cm

Cara membuat

- Potong sawi putih besar-besar, sisihkan. Kupas udang, sisakan ekor dan belah punggungnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum dan layu. Masukkan udang dan irisan cabai, aduk sampai berubah warna.
- Beri saus tiram, minyak wijen, kecap asin, dan gula pasir. Tambahkan air, daun bawang, dan sawi putih. Aduk dan masak hingga semua bahan matang.

Sayur Oyong Bumbu Ebi

Bahan

250 gram oyong
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
50 gram ebi, sangrai
4 siung bawang putih
1 sdt bubuk merica
Garam secukupnya
15 gram jamur kuping kering, rendam air panas, potong kasar
500 ml air kaldu ayam
10 buah bakso ikan, kerat-kerat

Cara membuat

- Kupas dan potong oyong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan irisan jamur kuping, aduk rata.
- Beri air kaldu ayam, masak sampai mendidih. Masukkan bakso ikan, aduk dan masak sampai bakso matang. Angkat.

Nugget Tempe

Bahan
350 gram tempe, kukus hingga matang, haluskan
150 gram daging ayam, cincang halus
500 ml air
Haluskan
4 siung bawang putih
1 sdt bubuk merica
½ cm biji pala
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
1 butir telur, pisahkan kuning dan putihnya
100 gram tepung roti kasar
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Kukus tempe sampai matang, haluskan. Campur tempe dengan daging ayam cincang, kuning telur, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
- Ambil dua sendok makan adonan tempe, bentuk bulat dan pipihkan. Lakukan hingga semua adonan habis.
- Celupkan nuget tempe ke dalam putih telur, lalu gulingkan ke atas tepung roti. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat.

Daging Lada Hitam

Bahan
400 gram daging sapi bagian has dalam, potong tipis
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
7 butir bawang merah
5 siung bawang putih
3 butir kemiri sangrai
1 sdt garam
3 sdm kecap manis
2 sdt merica hitam butiran, tumbuk kasar
400 ml air

Cara membuat

- Iris daging tipis-tipis melintang serat. Sisihkan.
- Panasakan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang. Masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan kecap manis, merica hitam, dan air. Masak dengan api kecil hingga daging empuk dan kuah mengental. Angkat.

Bakwan Mi

Bahan

2 bungkus mi goreng instan
3 butir telur
2 bungkus bumbu mi goreng instan
1 sdt bubuk bawang putih
1 sdt bubuk cabai
1 sdt bubuk merica
1 sdm oregano
100 gram kornet
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Rebus mi instan sampai empuk dan matang. Angkat, tiriskan. Sisihkan.
- Campur telur dengan bumbu mi kemasan, bubuk bawang putih, bubuk cabai, bubuk merica, dan oregano kocok rata. Tambahkan mi yang sudah direbus dan kornet. Aduk sampai rata.
- Panaskan minyak yang banyak. Ambil satu sendok sayur adonan, lalu goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan

Sayur Labu Siam

Bahan
1 buah labu siam
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
7 butir bawang merah
5 siung bawang putih
1 sdt merica butir
½ sdt ketumbar, sangrai
3 cm kunyit
Garam secukupnya
1 lembar daun salam
3 cm lengkuas
1 batang serai, memarkan
250 gram udang ukuran sedang, kupas
800 ml santan dari 1 butir kelapa
1 sdt gula pasir

Cara membuat

- Kupas labu siam, potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
- Masukkan udang, aduk hingga berubah warna. Tambahkan irisan labu siam, aduk rata.
- Beri santan, aduk dan masak mendidih. Kecilkan apinya, aduk dan didihkan sekali lagi. Angkat.

Kembung Balado

Bahan
500 gram ikan kembung, bersihkan, sayat-sayat
1 buah jeruk nipis, peras airnya
1 sdt garam
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
Tumbuk kasar
5 siung bawang putih
4 siung bawang merah
100 gram cabai merah keriting
100 ml air
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
1 buah jeruk limo, peras airnya

Cara membuat

- Bersikan ikan kembung, sayat-sayat badannya. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam.
- Goreng ikan dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panasakan minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga matang. Tambahkan air, biarkan mendidih.
- Masukkan ikan kembung goreng. Masak hingga air habis. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Angkat, sajikan.

AYAM GORENG BUMBU SERUNDENG

ORAK-ARIK BUNCIS

TEMPE BUMBU KECAP

Hari ke-28

Orak-arik Buncis

Bahan

200 gram buncis
1 batang wortel
3 sdm minyak, untuk menumis
5 siung bawang putih, iris tipis
1 buah bawang bombay, iris tipis
5 buah cabai merah keriting, iris tipis
1 sdt bubuk merica
1 sdm kecap asin
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
100 ml air kaldu ayam
3 butir telur, kocok lepas

Cara membuat

- Siangi buncis, iris serong tipis. Sisihkan. Iris wortel seukuran korek api, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang bombay, dan irisan cabai hingga harum.
- Masukkan buncis, wortel, bubuk merica, kecap asin, garam, dan gula pasir. Beri air kaldu ayam, aduk sampai mendidih.
- Masukkan telur kocok, aduk sampai membutir. Masak sampai air habis. Angkat.

Ayam Goreng Bumbu Serundeng

Bahan
½ ekor ayam, potong 6 bagian
1 buah jeruk nipis, peras airnya
Haluskan
6 siung bawang putih
3 cm kunyit
1 sdt ketumbar
3 cm jahe
4 cm lengkuas muda
Garam secukupnya
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Serundeng
3 sdm minyak untuk menumis
Haluskan
6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
6 buah cabai merah
½ buah kelapa agak muda, parut memanjang
1 ibujari lengkuas muda, parut
2 lembar daun salam
2 sdm gula merah iris
½ sdt garam

Cara membuat

- Aduk ayam dengan air jeruk nipis dan bumbu yang dihaluskan. Masak dengan api kecil sambil ditutup sampai matang. Angkat sisihkan. Goreng ayam sampai kecokelatan. Sisihkan.
- Serundeng: haluskan bawang merah, bawang putih, dan cabai merah, lalu tumis hingga harum. Masukkan kelapa parut, lengkuas, daun salam, gula merah, dan garam. Sangrai dengan api kecil hingga kelapa mulai berwarna kecokelatan.
- Masukkan ayam goreng, lanjutkan mengaduk sampai serundeng berwarna kecokelatan. Angkat.

Tempe Bumbu Kecap

Bahan
350 gram tempe, potong kecil-kecil
2 sdm bawang goreng
3 sdm minyak, untuk menumis
Haluskan
7 butir bawang merah
4 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
½ sdt merica butir
½ cm biji pala
3 butir kemiri
200 ml air
3 sdm kecap manis
Garam secukupnya
½ sdt sdt gula pasir
Bawang goreng untuk taburan

Cara membuat

- Panaskan minyak, Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Tuang air dan kecap manis, biarkan mendidih. Masukkan tempe, masak hingga bumbu meresap dan air habis. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Tumis Genjer Oncom

Bahan

2 ikat genjer
3 sdm minyak, untuk menumis

Haluskan

6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
4 cm kencur
75 gram oncom, hancurkan
75 gram leunca
8 buah cabai rawit merah
150 ml air
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
1 sdt bubuk kaldu ayam

Cara membuat

- Bersihkan genjer, potong-potong sepanjang 3 cm. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga matang. Masukkan oncom dan leunca, tumis hingga leunca layu.
- Masukkan genjer, tumis dengan api besar. Tambahkan air, garam, gula pasir, dan bubuk kaldu ayam. Aduk rata. Biarkan mendidih. Angkat.

Pepes Tahu

Bahan
2 buah tahu cina, haluskan
Haluskan
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt bubuk merica
¼ biji pala
Garam secukupnya
1sdt bubuk kaldu ayam (jika suka)
50 gram kerupuk kulit, siap santap, hancurkan
2 butir telur, kocok lepas
8 buah cabai merah keriting, iris tipis
1 batang daun bawang, iris tipis
1 buah tomat, potong dadu
10 buah cabai rawit, biarkan utuh
Daun pisang secukupnya

Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
- Tambahkan bubuk kaldu ayam, kerupuk kulit, telur, cabai merah keriting, daun bawang, dan tomat. Aduk kembali lagi hingga rata.
- Ambil dua lembar daun pisang, letakkan adonan tahu secukupnya. Beri beberapa buah cabai rawit. Bungkus dan semat dengan tusuk gigi. Lakukan hingga adonan habis.
- Kukus selama 30 menit. Angkat.

Tongkol Bumbu Pedas

Bahan
400 gram ikan tongkol, potong -potong
1 buah jeruk nipis, ambil airnya
1 sdt garam
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
Tumbuk kasar
8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
10 buah cabai merah keriting
1 buah tomat
Garam secukupnya
½ sdt gula pasir
100 ml air
1 buah jeruk limo, ambil airnya

Cara membuat

- Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 10 menit. Goreng hingga matang, angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga harum dan matang.
- Masukkan tongkol goreng. Tambahkan air, biarkan mendidih. Masak hingga air habis, angkat. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Sajikan.

Daun Pepaya Bumbu Kelapa

Bahan daun pepaya bumbu kelapa

2 ikat daun papaya (pilih yang muda)
2 sdt garam
3 sdm minyak untuk menumis

Haluskan

8 butir bawang merah
5 siung bawang putih
8 buah cabai merah keriting
1 sdt ketumbar
½ sdt merica butir
5 cm kencur
4 cm kunyit
1 sdt terasi matang
Garam secukupnya

2 lembar daun salam
4 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
¼ butir kelapa, kupas, parut memanjang
10 buah cabai rawit merah
150 gram teri medan, seduh air panas
200 ml santan dari ½ butir kelapa
2 sdt gula pasir

Cara membuat

- Remas-remas daun papaya muda dengan garam sampai layu dan berair. Cuci, lalu peras. Iris tipis. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, dan serai sampai harum dan matang.
- Masukkan kelapa parut dan cabai rawit, aduk dengan api kecil sampai kelapa mulai matang.
- Masukkan teri dan santan, aduk sampai mendidih. Tambahkan irisan daun papaya. Lanjutkan mengaduk sampai santan habis. Angkat.

Pepes Peda Daun Melinjo

Bahan

4 ekor peda putih, rendam dengan air panas

Haluskan

8 siung bawang merah
5 siung bawang putih
15 buah cabai merah keriting
Garam secukupnya
½ sdt penyedap rasa (jika suka)

50 gram daun melinjo
4 siung bawang merah, iris tipis
1 buah tomat, potong-potong
1 batang daun bawang, iris 1 cm
12 buah cabai rawit
4 lembar daun salam
Daun pisang secukupnya

Cara membuat

- Rendam peda dengan air panas sampai lunak, tiriskan. Sisihkan.
- Bagi bumbu yang dihaluskan menjadi dua sama banyak. Lumuri ikan peda dengan sebagian bumbu halus. Sisihkan.
- Aduk daun melinjo dengan sisa bumbu halus. Sisihkan.
- Ambil dua lembar daun pisang, beri sebagian daun melinjo, sekor ikan peda, dan sebagian irisan bawang merah, tomat, daun bawang, cabai rawit, dan daun salam. Bungkus, kemudia semat iujungnya dengan lidi.
- Kukus pepes peda selama 45 menit atau sampai matang. Angkat

Tempe Goreng Bumbu Lengkuas

Bahan

400 gram tempe

Haluskan

4 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
3 cm kunyit
75 gram lengkuas muda, parut
Garam secukupnya

100 ml air
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat

- Potong tempe 1 cm, sayat-sayat. Sisihkan.
- Campur bumbu yang dihaluskan dengan air, aduk rata. Lumuri potongan tempe dengan bumbu. Diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
- Goreng tempe dalam minyak yang panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan.

MENU PRAKTIS untuk Sebulan

Laras Kinanthi

Cara paling mudah untuk menyiasati kebingungan menentukan menu bersantap setiap hari adalah dengan menyusun menu untuk beberapa hari sekaligus. Menu bisa disiapkan untuk satu minggu kedepan atau bahkan sebulan. Hal ini akan memudahkan kita berbelanja bahan masakan sesuai dengan menu yang sudah disusun sebelumnya.

Hal yang harus diperhatikan dalam setiap penyusunan menu sehari-hari adalah pentingnya memasukkan unsur sayuran, protein hewani, dan protein nabati dalam setiap paket menunya.

Buku ini berisi 90 resep masakan sehari-hari yang sudah disusun sedemikian rupa dan telah teruji di Dapur Uji Demedia. Sangat memudahkan pembaca untuk langsung mempraktikkannya, tanpa perlu pusing menyusun menu lagi.

ISBN (13) 978-979-082-189-7
ISBN 979-082-189-1

Masakan

DEMEDIA
Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030 ext. 143, 144, 145 Faks. (021) 727 0996
E-mail : redaksi@demediapustaka.com

Penerbit DEMEDIA Fanpage FB :Demediapustaka @penerbitdemedia